

Información útil

1 Si alimenta a su bebé con biberón, sosténgalo cerca de su cuerpo.

Nunca se debe sostener el biberón con alguna cosa ni acostar al bebé con un biberón.

2 Tenga paciencia cuando alimente a su bebé.

Los bebés necesitan tiempo y práctica para aprender a comer. Ensucian mucho cuando comen. Siéntese siempre con su bebé mientras esté comiendo.

3 Los biberones son para el agua, la leche materna o la fórmula.

Déle jugo solamente en un vaso. No hay que darle bebidas endulzadas como Kool-Aid®, refrescos, ponche, agua de gelatina o agua con azúcar. Ofrézcale a su bebé unas 4 onzas (120 mL) de agua por día, en un vasito.



4 Nunca le obligue a su bebé a que acabe el biberón o su comida.

Su bebé es el que mejor sabe la cantidad que tiene que comer. Los bebés le indicarán cuando han tomado o comido lo suficiente dando vuelta su cabeza, cerrando su boca, sacando el alimento de su boca, o lanzando la comida al piso.

5 Alimente a su bebé de un plato pequeño, no del frasco.

Aliméntelo con una cuchara pequeña. Use una cuchara limpia para sacar más comida del frasco. La saliva (baba) de su bebé puede echar a perder la comida lo cual puede causar diarrea.

Tire la comida o los líquidos que queden en el platito o en el biberón de su bebé. Guarde en el refrigerador la comida que quede en el frasco. Úsela dentro de 2 días.



6 Ofrézcale un nuevo alimento a la vez.

Espere cinco días antes de ofrecerle a su bebé otro alimento nuevo. Fíjese si tiene alguna reacción alérgica.

7 Los alimentos que pueden causar reacciones alérgicas son:

- ▲ Leche de vaca
- ▲ Jugo de naranja
- ▲ Claras de huevo
- ▲ Productos de trigo
- ▲ Productos de maíz
- ▲ Pescado y mariscos
- ▲ Productos de soya, como la leche de soya
- ▲ Crema de cacahuete
- ▲ Cacahuates y otras nueces
- ▲ Chocolate
- ▲ Fresas
- ▲ Tomates crudos

A la mayoría de los bebés se les quitan estas alergias a medida que crecen.

8 Algunas reacciones alérgicas son:

- ▲ Salpullido
- ▲ Gas
- ▲ Problemas de respiración
- ▲ Diarrea

Información útil



9 **Compre alimentos sencillos.** Evite comprar las comidas envasadas combinadas para bebés. Puede preparar sus propias combinaciones con carnes, verduras, y arroz o fideos. Son más saludables y menos costosas.



10 **Ofrézcale fruta para el postre.** Los bebés no necesitan postres, como pudines, flanes y gelatinas.



11 **Después de las comidas** limpie los dientes del bebé con una toallita húmeda.

12 **Lávese las manos y las del bebé** con jabón antes de alimentarlo. Lave la charola de la sillita alta con agua caliente y jabón después de que coma el bebé.

Advertencia: Los bebés se pueden atragantar fácilmente con salchichas, nueces, semillas, palomitas de maíz, tostaditas, uvas, pasitas, verduras crudas y crema de cacahuete. No le sirva estos alimentos. **Nunca** le dé a su bebé miel de abeja ni alimentos preparados con miel. Su bebé podría enfermarse muy gravemente y hasta podría morir.

Cómo alimentar a su bebé de 6 a 12 meses



Esta es mi meta para mi bebé: _____



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team